PRZYGOTOWANIE MOTORYCZNE

Jak przygotować się do sezonu narciarskiego?

Przygotowanie motoryczne • 9 listopada 2026 • 5 min czytania • Movement Matters

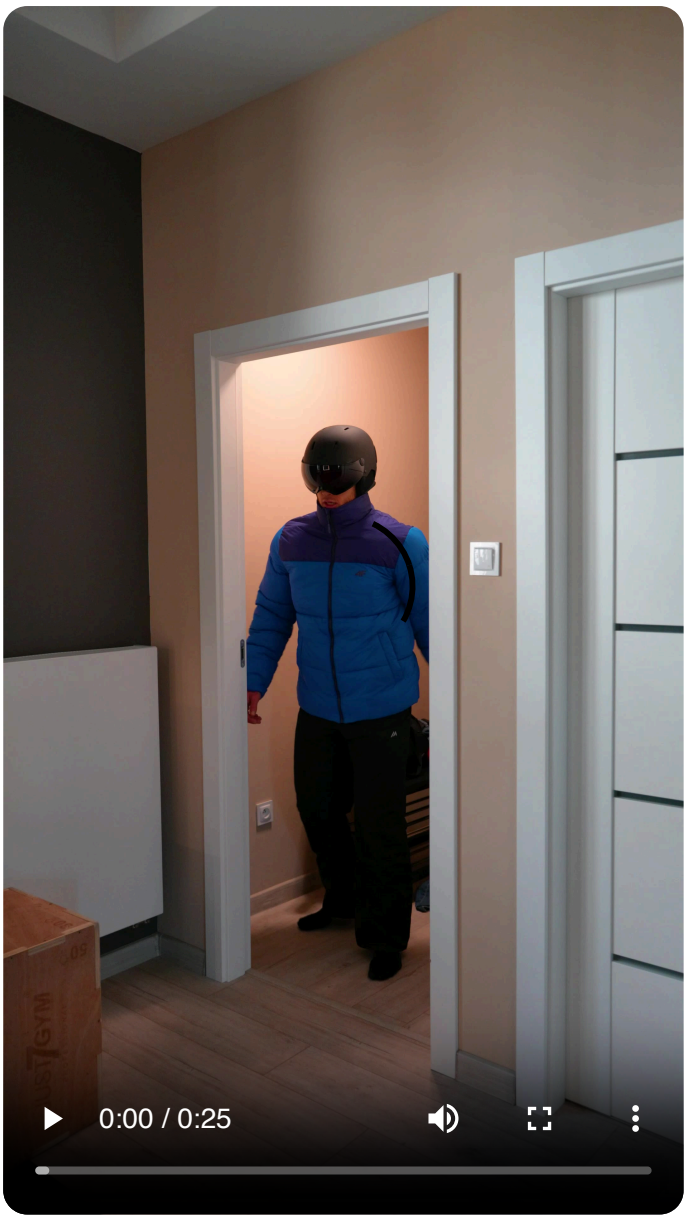
Cztery ćwiczenia przed nartami do zrobienia w domu i trening z trenerem w Rzeszowie, który przygotuje nogi, kolana i kondycję na stok.

Jak przygotować się do sezonu narciarskiego?

Do sezonu narciarskiego najlepiej przygotowywać się cały rok. Jeśli jednak przespałeś ten okres, to jeszcze nic straconego. Cztery do sześciu tygodni przed wyjazdem: dwa lub trzy treningi w tygodniu, w których wzmacniasz nogi i pośladki, ćwiczysz pracę na jednej nodze, równowagę, lądowanie po skoku i kondycję będę minimalną dawką chroniącą przed urazami. Kilka prostych ćwiczeń przed nartami zrobisz w domu. Najwięcej daje jednak trening z trenerem, który sprawdzi, jak pracują Twoje kolana, dobierze obciążenie i rozpisze plan do dnia wyjazdu. Taki trening nie gwarantuje, że na stoku nic się nie stanie. Pomaga za to przyjechać w góry z mocniejszymi nogami i zapasem sił na drugą połowę dnia.

W naszym studiu treningu personalnego Movement Matters w Rzeszowie (ul. Miła 29C) zachęcamy do wzmocnienia ciała przed sezonem, zamiast czekać na pierwsze bolesne doświadczenia na stoku. Więcej na ten temat pisaliśmy w krótkiej aktualności: Przygotowanie do sezonu narciarskiego.

Idzie sezon narciarski, a ortopedzi już zacierają ręce. Zobacz, jak wygląda „przygotowanie” w kasku i kurtce na środku pokoju, a jak trening, po którym nogi są gotowe na stok:



Umów trening przed sezonem

Dlaczego przed sezonem warto przygotować nogi, kolana i kondycję

Kolano jest najczęściej kontuzjowaną częścią ciała u narciarzy zjazdowych. Według przeglądu Davey i współpracowników (2019) urazy kolana stanowiły w różnych badaniach 27–41% wszystkich urazów na stoku, najczęściej więzadeł, przede wszystkim krzyżowego przedniego (ACL). Autorzy opisują typowy mechanizm: narciarz traci równowagę wywracając się do tyłu, biodra opadają poniżej kolan, a kolano nogi dolinnej rotuje do wewnątrz.

Na nartach przez wiele minut trzymasz ugięte kolana, hamujesz i przenosisz ciężar z nogi na nogę na nierównym śniegu. Po kilku miesiącach przy biurku nogi szybko się męczą, a zmęczonym ciałem trudniej utrzymać pozycję. Wiele osób mówi nam, że skoro nic ich nie boli, to są gotowe. Brak bólu w listopadzie mówi jednak niewiele o tym, jak kolano zachowa się w trzeciej godzinie jazdy po twardym stoku.

Programy ćwiczeń chroniących kolano najlepiej przebadano w sportach drużynowych. Wytyczne amerykańskich towarzystw fizjoterapii sportowej (Arundale i współpracownicy, 2023)

zalecają, żeby łączyły kilka elementów, trwały ponad 20 minut na sesję, odbywały się kilka razy w tygodniu i ruszały jeszcze przed sezonem. Narciarstwo jest w tych wytycznych na liście sportów o wysokim ryzyku urazów kolana, ale autorzy piszą wprost, że badań w tej dyscyplinie brakuje. Nikt dziś nie wie, o ile trening przed wyjazdem zmniejsza ryzyko urazu na nartach. Wiadomo za to, że mocniejsze nogi i lepsza kontrola kolana pomagają jeździć pewniej i dłużej.

Ćwiczenia przed nartami do zrobienia w domu

Na początek wystarczą cztery ćwiczenia, krzesło, ściana i plecak z kilkoma książkami. Zrób je dwa razy w tygodniu, z dniem przerwy między sesjami.

Przysiad z plecakiem

Trzymaj plecak przy klatce piersiowej, stopy na szerokość bioder. Zejdź w dół, jakbyś siadał na niskim krześle, kolana prowadź nad palcami. 3 serie po 10–12 powtórzeń. Wzmacnia uda i pośladki w ugięciu, w którym jeździsz.

Wykrok w tył

Zrób długi krok do tyłu i opuść tylne kolano prawie do podłogi. Kolano przedniej nogi ma zostać nad stopą, bez uciekania do środka. 3 serie po 8 na nogę. Uczy pracy jednej nogi i hamowania.

Krzesełko przy ścianie

Oprzyj plecy o ścianę i zejdź do ugięcia zbliżonego do pozycji zjazdowej. 3 serie po 30–60 sekund. Buduje wytrzymałość mięśni, którą poczujesz po długim zjeździe.

Skoki narciarza

Odbij się bokiem z jednej nogi na drugą i wyląduj miękko, z kolanem nad stopą, zatrzymując się na sekundę w lądowaniu. 3 serie po 6 na stronę. Uczy przyjmowania ciężaru na jedną nogę.

To dobra rozgrzewka przed sezonem, ale ma swoje granice. Plecak waży kilka kilogramów, więc po dwóch, trzech tygodniach mięśnie przestają dostawać nowy bodziec, a w domu nikt nie powie Ci, że w lądowaniu kolano ucieka do środka. Jeśli masz za sobą uraz kolana, nie zaczynaj od skoków bez konsultacji.

Przygotowanie do sezonu narciarskiego z trenerem w Rzeszowie

Co sprawdzamy na pierwszej wizycie

Zaczynamy od rozmowy o tym, jak jeździsz, ile dni planujesz na stoku i czy kiedyś coś Ci dolegało. Potem sprawdzamy przysiad, wykrok, stanie na jednej nodze i lądowanie po małym wyskoku. Przy wyskokach korzystamy z platform dynamometrycznych VALD, które pokazują,

czy obie nogi pracują podobnie. Więcej o tym badaniu piszemy w tekście o tym, co widzi platforma siłowa. Na tej podstawie wiemy, od czego zacząć i której nodze dołożyć pracy.

Jak wyglądają 4–6 tygodnie przed wyjazdem

Pierwsze tygodnie to nauka techniki i budowanie siły. Przysiad robimy z kettlem albo sztangą, martwy ciąg często na trap barze, a ciężar rośnie, kiedy ruch jest stabilny. Potem dochodzą ćwiczenia na jednej nodze, skoki z kontrolą lądowania, hamowanie i krótkie interwały, które przypominają wysiłek zjazdu. Ostatni tydzień jest lżejszy, żeby nogi dojechały w góry wypoczęte, a nie obolałe. Trenujemy indywidualnie albo w parach, więc możesz przyjść z osobą, z którą jedziesz na narty.

Dla kogo jest trening przed sezonem

Trening przed sezonem przyda się szczególnie trzem grupom. Pierwsza to osoby, które wracają na narty po przerwie i nie wiedzą, na ile ciało jest gotowe. Drugą grupą są ludzie po urazie kolana, którzy zakończyli już terapię i chcą bezpiecznie wrócić na stok. W ich przypadku plan dobieramy ostrożniej, a o tym, dlaczego samo „kolano już nie boli" nie wystarcza, piszemy w tekście o powrocie do sportu po ACL. Trzecia grupa to narciarze, którzy jeżdżą sprawnie, ale po południu tracą siłę i chcą wytrzymać na stoku cały dzień. Szczegóły współpracy znajdziesz na stronie treningu personalnego.

Umów trening przed sezonem

Kiedy przerwać ćwiczenia i skonsultować się ze specjalistą

Lekkie zmęczenie mięśni dzień po treningu to normalna sprawa. Inaczej jest z bólem kolana, który pojawia się w trakcie ćwiczenia i nie mija, z obrzękiem po treningu albo z uczuciem, że kolano „ucieka". Wtedy zatrzymaj ćwiczenia i skonsultuj się z lekarzem lub fizjoterapeutą.

Trening przed sezonem narciarskim w Movement Matters

Do pierwszych zjazdów zostało jeszcze kilka tygodni, czyli tyle, ile trzeba na sensowne przygotowanie. Przyjdź do studia przy ul. Miłej 29C w Rzeszowie, sprawdzimy ruch i siłę nóg, a potem rozpiszemy treningi do dnia wyjazdu. Możesz też zadzwonić pod numer 698 554 204.

Umów trening przed sezonem

Artykuł ma charakter edukacyjny i nie zastępuje konsultacji ze specjalistą. Przed rozpoczęciem nowego programu treningowego skonsultuj się z lekarzem lub fizjoterapeutą, zwłaszcza jeśli masz problemy zdrowotne lub jesteś po kontuzji.

PRZYGOTOWANIE DO SEZONU NARCIARSKIEGO ĆWICZENIA PRZED NARTAMI TRENING PRZED NARTAMI ĆWICZENIA NA NARTY TRENING PRZED SEZONEM NARCIARSKIM TRENING PERSONALNY RZESZÓW

Najczęstsze pytania

Ile tygodni przed wyjazdem zacząć przygotowanie do sezonu narciarskiego?

Najlepiej cztery do sześciu tygodni przed wyjazdem, dwa lub trzy treningi w tygodniu. Ostatni tydzień warto zrobić lżejszy, żeby dojechać na stok z wypoczętymi nogami.

Jakie ćwiczenia przed nartami zrobić w domu?

Na start wystarczą przysiad z plecakiem, wykrok w tył, krzesełko przy ścianie i skoki narciarza z kontrolowanym lądowaniem. Po dwóch, trzech tygodniach domowe obciążenie często przestaje wystarczać.

Czy trening przed nartami zapobiega kontuzjom?

Nie ma takiej gwarancji. Programy ćwiczeń chroniących kolano przebadano głównie w sportach drużynowych, a w narciarstwie brakuje badań. Trening pomaga przygotować nogi, kolana i kondycję, obok techniki jazdy, sprawnego sprzętu i odpoczynku.

Jak wygląda trening przed sezonem narciarskim w Movement Matters w Rzeszowie?

Na pierwszej wizycie sprawdzamy przysiad, wykrok, równowagę na jednej nodze i lądowanie po wyskoku. Potem rozpisujemy treningi do dnia wyjazdu. Termin umówisz przez stronę zapisów albo pod numerem 698 554 204.

Źródła

1. Alpine Skiing Injuries — Davey A, Endres NK, Johnson RJ, Shealy JE, 2019
2. Exercise-Based Knee and Anterior Cruciate Ligament Injury Prevention: Clinical Practice Guidelines Linked to the International Classification of Functioning, Disability and Health From the Academy of Orthopaedic Physical Therapy and the American Academy of Sports Physical Therapy (Revision 2023) — Arundale AJH, Bizzini M, Dix C, Giordano A, Kelly R, Logerstedt DS, Mandelbaum B, Scalzitti DA, Silvers-Granelli H, Snyder-Mackler L, 2023

Movement Matters — Studio Treningowe

Cały artykuł, więcej materiałów i kontakt: movementmatters.pl/blog/przygotowanie-do-sezonu-narciarskiego